



BEST OF
YOGA FERIEN ZU HAUSE



Best of Yoga Ferien zu Hause

Seit 2020 DAS Yoga-Sommer Highlight in Aarau.
 Draussen in der **Natur** sein, viel lachen und **Spass** haben,
 bewegen und entspannen, **Neues** ausprobieren
 und **Verbundenheit** mit anderen Menschen erleben. Genau
 das bieten wir dir. In diesem Jahr werden wir die tollsten
 Praxen aus den letzten 5 Jahren hervorzaubern und zu einem
 wundervollen Ganzen zusammenfügen.

Geniesse deine Ferien zu Hause mit zwei täglichen ganz
 unterschiedlichen Yogasequenzen (1.5-2h). Je nach Wetter
 praktizieren wir draussen oder im Alegria in Aarau..

es erwartet dich

- Flow Yoga
- Pranayama
- stärkendes Hatha
- Meditation
- Yin Yoga
- Rituale und Austausch

optional (im Preis inbegriffen)

- Kennenlern Kaffee
- Überraschungsaktivität
- Abschluss Apéro

Alegria Tanz und Bewegungsraum
www.alegriaaarau.ch



Leitung:
Deborah Kirchhof und Nadja Nickelsen
www.pavana.ch | www.nadja-nickelsen.ch



Mo 7.7. - Do 10.7.2025

Start jeweils morgens 8:30 Uhr
und abends 17:00 Uhr

CHF 420.- (bis 31.1.25), danach: CHF 470.-

12 bis 16 Teilnehmende (Einsteiger und
Fortgeschrittene willkommen)

Anmeldung und Fragen unter:
nadja.nickelsen@hotmail.com | 076 452 13 23
